

講座番号

135

講座名

美☆瘦☆癒のベリーダンスエクササイズ

日時

4/17 5/8 6/12 6/19 7/3 7/17 7/31
8/28 9/11 9/25 (土) 10:00~11:15

定員

11名

講師名

Lisa

場所

豊明市文化会館 練習室2

回数

10回

ベリーダンスの動きを入れたエクササイズで 女性らしい身体づくりと美しくびれメイク！



女性が本来もっている**美しさ**、**しなやかさ**、**輝き**を目覚めさせます。



身体各パーツ(腕、胸、腹、腰など)を動かし、体幹を鍛えることで、**女性らしい身体づくり**を行います。



家庭に仕事に...頑張っている全ての女性に**安らぎの時間**を。ご自身の心と身体に心地よい時間を提供します。

回	内容
1	★呼吸で骨盤メイク ★セルフケアワーク
2~5	★基礎の動作を入れながら身体を動かしてみよう。 さまざまな動きを入れながらエクササイズをしていきます！
6~10	★2~5回の講座で行った動きを組み合わせたワークアウトに挑戦！
月の満ち欠けに合わせたMoon Dance Ritualあり。ゆったりとした曲にあわせて、ご自身の心身のバランスを整えましょう。	

女性らしい身体づくりに効果的な理由とは

世界最古のダンスとも言われるベリーダンス。ウエストをひねる、ヒップを揺らす動作や胸を張って肩や腕を動かす動作が特徴です。ウエスト・腰回りを動かしたり、姿勢を整えながら各パーツを動かしたりすることで、インナーマッスルが鍛えられ、余計なお肉を落とし女性らしいボディーラインを整える効果が期待できます！

クラスでは

ベリーダンスの基礎の動きを取り入れたエクササイズを行います。ひとつひとつの動作を丁寧に解説しながら進めていきます。

ゆったりと呼吸をしながら身体を動かす**セルフケア**からリズムに合わせて身体をひねる**エクササイズ**まで

女性が気になる全てを詰め込んだクラスとなっています！

こんな効果が期待できます

姿勢改善・くびれづくり・骨盤矯正・尿漏れ改善・体幹強化
部分引き締め・腰痛、肩こりの解消・リラックス効果



プロフィール

- ・日本ダンス・セラピー協会 ダンスセラピー・リーダー
 - ・国際アロマ・フィットセラピー協会認定アロマセラピスト
 - ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- 自分を癒す時間を とともに楽しみましょう☆

受講料

7,000円

教材費

0円

持ち物

動きやすい服装
(お腹は出さなくてOK！)
飲み物